

桜環境センター余熱体験施設  
2025年度 基本スケジュール スタジオ・ウォーキングプールプログラム (下半期)

	火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
午前					9:40~10:10 (30分) はじめてエアロ tomoco★(400円)				9:30~10:10 (40分) チェアパレトン 和知★(500円)			
	9:45~10:15 (30分) エアロピクス 和知★(500円)		10:45~11:25 (40分) かんたん筋トレ・ 貯筋運動！ 斎木★(500円)		10:20~10:50 (30分) カラダづくり tomoco★(400円)			10:20~11:00 (40分) 初級エアロ 和知★(500円)				
	10:25~11:05 (40分) ズンバ 和知★(500円)		11:20~12:00 (40分) パレトン 塩野★(500円)		11:00~11:30 (30分) ストレッチ tomoco★(400円)		11:00~11:40 (40分) やさしいヨガ えり★(500円)		11:10~11:50 (40分) ステップ初級 和知★(500円)			
	11:20~12:00 (40分) アクアピクス 大木★(500円)		12:10~12:50 (40分) 骨盤体操 塩野★(500円)		12:30~13:00 (30分) 水中膝腰ケア 大木★(400円)		12:20~13:00 (40分) タオル体操 大木★(500円)		11:50~12:30 (40分) 整えるヨガ えり★(500円)		12:00~12:40 (40分) ゆるトレ 大木★(500円)	
午後					13:10~13:50 (40分) ゆるトレ 大木★(500円)			13:45~14:15 (30分) 水中運動 はじめの一歩！ 斎木★(500円)		13:40~14:20 (40分) 膝腰ケア体操 大木★(500円)		
			14:00~14:40 (40分) かんたん筋トレ・ 貯筋運動！ 斎木★(500円)		14:00~14:40 (40分) 調整ストレッチ 大木★(500円)			14:30~15:00 (30分) アクアボディ コンディショニング 斎木★(500円)			13:00~14:30 (90分) フィットネスダンス Mieko★(700円)	
			15:00~16:00 (60分) 初めての社交ダンス 横山★(1000円)									

■休館日のレッスンは休講となります

■当日、参加を希望されるクラスの開催時間までに、4階岩盤浴受付にて申込みを済ませ番号札をお受け取りください。定員になり次第受付を終了とさせていただきます。予めご了承ください。

■レッスンを受ける際、別途で参加費が必要です。 参加費の精算は、当日お帰りの際に3階受付にてお支払いください。

■レッスン開始10分前より入室可能となります。 ※スタジオレッスンは運動着が必要ですのでご持参下さい。シューズが必要なレッスンもございますので事前にお確かめください。

※プールのレッスンは水着、水泳キャップが必要です。

■レッスンのご予約は、前月の20日から受付致します。実施日やレッスン詳細につきましては気軽にお問合せ下さい。